

# 健康ひろば



## おいでよ認知症カフェ ※市内の認知症カフェについて紹介します。

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

「ビックリかふえ」は、大柿町大原にある明慶寺の同朋会館にて、毎月第4水曜日に開催しています。江田島訪問看護ステーションえんのスタッフにも協力していただいて、市民有志を中心に運営しています。毎週いきいき百歳体操をおこなっている「輝こう会」のメンバーをはじめ、毎月15名程度の参加者がいます。また、近所にあるどろんこ園の園児のみなさんが遊びに来てくれたり、ときには民泊生や大学生、大柿高校の生徒さんたちの参加もあり、毎回ほほえましい交流があります。

「ビックリかふえ」の内容は、参加者のみなさんと話し合っ決めており、ボランティアスタッフと参加者の垣根が低く、「こんなことしたい!」「これを歌いたい!」など声が出しやすいのが「ビックリかふえ」らしさ。11月には、写真にもあるとおり、参加者の熱望だったファッションショーを行いました。ドレスを貸与していただいたり、家にあるとっておきの一着をみんなで着こなして、とても楽しい素敵な会になりました。夏には、被爆体験の紙芝居を鑑賞したり、音楽会を楽しんだり、秋には、スポーツ協会の方の協力で「ほおるんビンゴ」を行ったり、自由に様々な体験を楽しんでいます。毎回、内容は異なりますが、みなさんに自己紹介とその時節に合う一言や、その日の感想などを話してもらい、季節の童謡を歌うことを必ず行っています。来てくださるみなさんのお声を聴いて、毎回元氣な顔を拝見することもスタッフの楽しみでもあります。

和気あいあいとした雰囲気「ビックリかふえ」ですので、ぜひ気負わず、遊びにきてくださいね。



## 地域のカフェ（認知症カフェ）に参加してみませんか ※各参加費 100 円（お茶菓子代）

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日にち	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	3月4日(水)	10:00~11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
	4月8日(水)			
よりみちカフェ	3月24日(火)	10:00~11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	3月20日(金)	10:00~11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	3月11日(水)	10:00~11:30	沖美市民センター	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	3月25日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

## アルコール健康相談会（申込不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

酒に頼らない自分に自信がもてるよう、断酒を支援する場です。本人、家族どちらが参加しても大丈夫です。共通の悩みを持った方々が参加し、共感し、認め合う場です。吉田病院の先生も参加していますので、疑問に思っていること、聞いてもらいたいことも話せます。

日時 3月16日(月) 午後1時30分~3時

場所 江田島保健センター

## エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 3月16日(月) 午前9時~正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 3月13日(金)

肝炎ウイルス 3月11日(水)

## 健康づくりウォーキング教室（申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

秋月交流プラザを出発し、秋月のしびれ峠を通り、桜を見ながら歩きます。歩いた後は、手づくりおやつを試食があります。お楽しみに!

日時 3月31日(火) 午前9時30分~正午

場所 秋月交流プラザ

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル

## 高齢者肺炎球菌のワクチンが変更されます

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

4月1日から、高齢者肺炎球菌の定期予防接種で使用するワクチンが変更されます。

ワクチンの変更に伴い、現行ワクチンより価格が高くなるため、自己負担額を見直します。

現在の高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)による定期接種を希望される方は、3月31日までに接種を受けましょう。

	変更前【3月31日まで】	変更後【4月1日から】
使用するワクチン	肺炎球菌ワクチン（23 価） 商品名：ニューモバックス NP	肺炎球菌ワクチン（20 価） 商品名：プレベナー 20
自己負担額 ※生活保護受給者の方は無料	4,000 円	5,200 円
対象者（接種期間）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・65 歳の方（66 歳の誕生日を迎える前日まで）</li> <li>・60～64 歳で一部の内部障害を有する方（手帳 1 級相当）（※）</li> </ul> ※心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方 すでに肺炎球菌ワクチン（23 価）による定期接種を受けたことがある方は、新しいワクチンの定期接種の対象外となります。	

## こころの健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

日時 3月13日(金) 午後1時30分~3時

場所 大柿市民センター研修室

## 骨粗しょう症予防講座を開催（要予約）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨がもろくなる原因には加齢や閉経にともなう女性ホルモンの減少のほか、食生活の乱れ、運動不足などの生活習慣があります。早めに骨の状態を知り、生活習慣を見直すことが予防につながります。

この講座では、超音波による骨密度測定を行い、骨の健康を守るためのポイントを保健師、栄養士からお話しします。骨密度測定で自分の骨の状態を知り、これからの健康づくりに役立ててみませんか。ぜひお気軽にご参加ください。カルシウムをとり入れた料理の試食も準備しています。（内容は当日のお楽しみです）

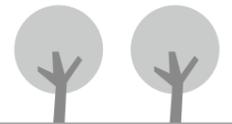
日にち	時間	場所
3月9日(月)	午前10時~11時30分	沖美市民センター
3月9日(月)	午後1時30分~3時	大柿市民センター
3月10日(火)	午後1時30分~3時	鷺部交流プラザ

対象 40歳以上の方（男性も参加できます）

定員 各教室20人（定員に達し次第終了）

申込期間 3月2日(月)~6日(金)

骨密度は、裸足でかかとを測定します。当日はストッキングやタイツは着用せずにお越しください。



## 3月は「自殺対策強化月間」です

☎保健医療課 ☎0823-43-1639

就職、転勤、転居など、生活環境が大きく変わり心や体に負担がかかりやすくなり、例年自殺者数が多い傾向にあります。これを受けて、国は3月を「自殺対策強化月間」と定め、心の健康に関する理解と関心を深める期間としています。私たち一人一人が、悩んでいる人に手を差し伸べるためには、まず自分自身の心の健康を保つことが大切です。

### ■心が疲れた時のサインに気づこう

毎日忙しかったり、うまくいかないことが続いたりすると、心が疲れることがあります。たとえば、こんなサインがでていませんか？チェックしてみましょう。

- 眠れない、または反対に眠すぎる
- 食欲がない、または反対に食べ過ぎる
- やる気が出ない、集中力が続かない
- イライラする、気分が落ち込む

※1つでも当てはまる場合は、心が休息を求めているサインです！

### ■自分をいたわる時間を作ろう

心が疲れた時は、自分をいたわる時間を意図的に作ってみましょう。

- 趣味を楽しむ
  - 深呼吸やストレッチ
  - 日常生活から離れ、旅行などで気持ちをリフレッシュ
  - 「何もしない時間」を作り、休息をとる
- 自分に合った方法を見つけてください。

### ■誰かに悩みを相談してみましょう

悩みを一人で抱え込まないように、家族、友だちや同僚に話してみましょう。周囲に相談しにくいときは相談窓口を利用してください。

○広島いのちの電話 ☎082-221-4343 (24時間年中無休)

○思春期こころの電話相談 ☎082-256-0007 (月～金 午前10時～午後4時)

## <国民健康保険> 市外の学校へ進学するときは届出を

☎保健医療課 ☎0823-43-1639

本市の国民健康保険加入者が、進学のため市外へ転出し、親元から生活費などの支援を受ける場合は、届出をすることで、引き続き本市の被保険者として学生用資格確認書などを使用することができます。

**手続きに必要なもの** 在学証明書(原本)または学生証の写し ※4月1日以降のもの

**受付窓口** 市役所本庁・市民センター(江田島・能美・沖美)、三高支所

## <国民健康保険・後期高齢者医療制度> 保険税(料)の納め忘れはありませんか？

☎保健医療課 ☎0823-43-1639

国民健康保険・後期高齢者医療制度(原則、対象者は75歳以上)の保険税(料)は、皆さまが病気やけがをしたときの医療費の支払いにあてるための大切な財源です。

保険税(料)に未納がある人には督促状や催告書を発送していますので、納め忘れのある場合は、早めに納めてください。なお、特別な事情がないにもかかわらず、長期にわたり保険税(料)を滞納している被保険者に対しては、特別療養費(病院などの窓口での医療費が一旦全額自己負担)に切り替える場合があるほか、給与・年金・預貯金などの財産を差し押さえる場合もあります。

## <国民健康保険> 加入や脱退には手続きが必要です

☎保健医療課 ☎0823-43-1639

退職して社会保険を脱退したときや、国民健康保険に加入している方が就職して社会保険に加入したときは、国民健康保険の加入・脱退の手続きが必要です。

### 手続きに必要なもの

●社会保険から脱退したとき

社会保険の資格喪失が確認できるもの(社会保険資格喪失証明書・離職票など)

●社会保険に加入したとき

①社会保険資格確認書または資格情報のお知らせ(本人および被扶養者の方全員分)

②社会保険に加入された方全員分の国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ

### 受付窓口

市役所本庁・市民センター(江田島・能美・沖美)、三高支所  
※国民健康保険脱退の手続きは、マイナポータルから申請することができます。

## ～高齢や障害によるお金の管理や将来の不安を抱える方へ～ 「権利擁護センターえたじま」を知っていますか？

☎社会福祉課 ☎0823-43-1638 ☎権利擁護センターえたじま ☎0823-27-8032

- 自分や家族が認知症や重病になった時に備えたい
- 高齢の親の施設や病院の契約が心配
- 最近色んな詐欺があって引っかけりそうで怖い
- 障害のある子の親亡き後のお金のことや将来が不安
- 言われるままよくわからない契約をしてしまった

そのお悩み、「権利擁護センターえたじま」にお話してみませんか？

権利擁護センターえたじま(市社会福祉協議会内)は、江田島市の「中核機関」と呼ばれる、認知症や障害などで、ものごとを判断する能力が十分ではない人の財産や権利を守れるようサポートする拠点を担っています。ご自身、ご家族、身近な気になる人など、どなたのことでも構いません。

生活やお金の心配ごとや、将来への不安など、お困りごとがあればぜひお気軽にご相談ください。

そのお悩み…  
権利擁護センターえたじまへ



## おすすめメニュー Cooking 211

### 豆腐のカレー炒め



### 栄養成分表示(1人分)

カロリー	塩分量	野菜の量
197kcal	1.3g	80.6g

### ポイント

地元食材の豆腐を使った一品です。  
みんなが大好きなカレー味でこどもたちにも人気のあるメニューです！家庭でもぜひ作ってみてください。

## にこにこ給食センター

### ■作り方

- ①干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん、たけのこは千切りにする。
- ③豆腐は、下茹でて水切りしておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し鶏ひき肉、酒を加え炒める。
- ⑤④に②を加え火が通ったら、③を加え炒める。
- ⑥★の調味料で味付けし、グリーンピースを加えて出来上がり。

### 材料(4人分)

鶏ひき肉	130g
酒	5g
サラダ油	適量
木綿豆腐	1丁
たまねぎ	220g
にんじん	50g
たけのこ(ゆで)	30g
干し椎茸	2g
グリーンピース	12g
★ 三温糖	10g
★ 醤油	22g
★ 酒	1.5g
★ 塩	0.9g
★ カレー粉	1.6g